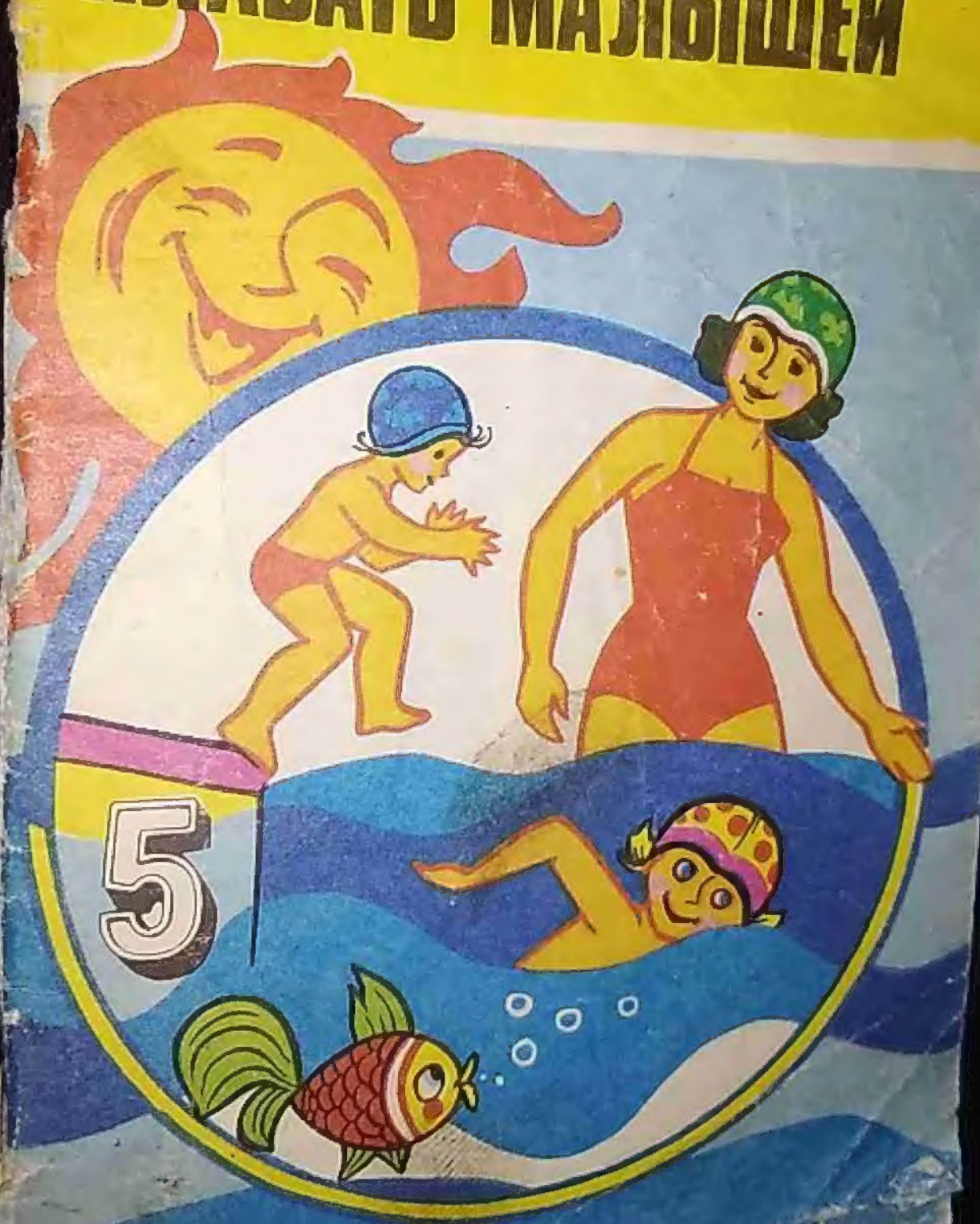


УЧИТЕ ПЛАВАТЬ МАЛЫШЕЙ

Л.П.Макаренко





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

Уважаемые товарищи взрослые! Эта книжка адресована прежде всего мамам, папам, бабушкам и дедушкам. Она содержит материал для обучения детей 3—5 лет подготовительным упражнениям по освоению с водой и основам техники плавания кролем. Едва ли кто из вас сомневается в пользе занятий плаванием для ваших малышей. Но вы, возможно, не знаете, как взяться за дело, с чего начать. Задача этой книжки — помочь вам конкретными советами.

Не откладывайте занятия ни на месяц, ни на неделю, даже если за окном дует холодный ветер, идет дождь или падает снег. К первой встрече с водой ребенка следует хорошо подготовить путем упражнений на суше, тогда обучение плаванию пойдет успешнее, принесет больше радости.

Рассматривайте обучение плаванию как часть большой педагогической задачи — воспитания у ребенка привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, играми, спортом; воспитания у него самостоятельности, инициативы; укрепления его здоровья, закаливания, разностороннего физического развития.

За основной метод обучения примите хороший личный показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком.

На всех этапах обучения малыша плаванию находите его рядом с ним, побуждайте его к активности, ободряйте его и помогайте ему. В игровой, соревновательной обстановке дети легко копируют движения взрослых. Никакие убеждения не окажут на ребенка такого положительного воздействия, как искренняя радость, с которой вы будете заниматься гимнастикой, играми, плаванием вместе с малышом. И еще. Избегайте принуждения, особенно во время занятий в воде. Проявляйте терпение и педагогический такт. Не делайте ребенку замечаний слишком часто, не будьте придирчивыми. Старайтесь поддерживать атмосферу веселой, непринужденной игры.

Когда придет пора приступить к занятиям в воде, постарайтесь найти своему малышу напарника примерно того же возраста.

Не забывайте о мерах предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Прежде чем начинать с ребенком регулярные занятия плаванием, посоветуйтесь с врачом. Никогда не оставляйте малыша у воды без присмотра. Ребенок, впервые вошедший в воду (и даже на мелководье), требует особого внимания.

О ТОМ, КАК ЗАНИМАТЬСЯ

Условия для занятий упражнениями на суше и в воде могут быть самыми различными. Поэтому в книжке приведен универсальный учебный мате-

риа
осо
бра
бол
ших
пла
откр
ли д
фор
взя
ный
бы н
мить
ния
сани
и кр

Во
разб
той
рой н
их о
суше
ражн
ражн
нием
по ос
бине
грудн
ные
сколь
Напом
вания
в гор
и дыш
кратча
ниям
под вс
же д
воду.

Исп
ручные
стикова
обруч,
ласты
рушку
интерес
облегча
ний. Не
ко подд

риал. Надеемся, что вы без особого труда сможете выбрать те упражнения, которые более всего подходят для ваших занятий — в крытом ли плавательном бассейне или на открытом водоеме, во дворе ли дома или в вашей квартире. Формат книжки позволяет взять ее с собой в плавательный бассейн или на пляж, чтобы на досуге детально ознакомиться с учебными упражнениями. Вместо подробного описания их в ней даны рисунки и краткие пояснения.

Все упражнения условно разбиты на группы и даны в той последовательности, которой нужно придерживаться при их освоении: упражнения на суше; подготовительные упражнения на мелководье; упражнения на суше с погружением лица в воду; упражнения по освоению с водой на глубине по пояс; скольжение на груди и на спине; элементарные гребковые движения в скольжении; плавание кролем. Напомним: основа навыка плавания — это умение скользить в горизонтальном положении и дышать в воде. Для новичка кратчайший путь к этим умениям лежит через погружения под воду (ныряние) на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Используйте в занятиях подручные средства: надувной пластовый мяч, гимнастический обруч, скакалку, плавательные ласты для ног, надувную игрушку и др. Они повышают интерес ребенка к занятиям, облегчают освоение упражнений. Не злоупотребляйте только поддерживающими средст-

вами (надувными поясами, кругами и т. п.). Не забывайте, что ребенок должен научиться, прежде всего нырять.

Текст нашей книжки адресован взрослым, а рисунки — и взрослым, и детям. Побуждайте малыша рассматривать рисунки, придумывать им свои названия. Хорошо, если у ребенка появится желание нарисовать на листе бумаги человечка, выполняющего те же упражнения, которые он (ребенок) недавно сам выполнял вместе с вами.

Итак, за дело! Ознакомьтесь с упражнениями, разучите их сами и приступайте к практическим занятиям с малышом. Желаем успехов в обучении его плаванию!

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы плавание всегда приносило детям пользу, не забывайте о следующих правилах:

1. Нельзя оставлять ребенка у воды без присмотра, даже если он уже умеет неплохо плавать. Помните: плавательные круги и пояса, которые вы надеваете на малыша, надувные игрушки и резиновые матрацы, которые вы даете ему в руки, не уменьшают, а увеличивают вероятность несчастного случая, если вы оставите ребенка одного около воды хотя бы на минуту.

2. Не следует разрешать ребенку входить в воду, если он себя плохо чувствует, если у него насморк или кашель.

3. Нельзя допускать переохлаждения ребенка. Дети на-

начинают мерзнуть в воде гораздо быстрее, чем взрослые.

Начинать первые занятия плаванием можно при температуре воды не ниже 23° , температуре воздуха не ниже $25-26^{\circ}$. Первое занятие в воде ограничьте 5—7 мин. Постепенно доведите продолжительность упражнений в воде для детей 3—4 лет до 12—15 мин. (для детей 5 лет и старше — до 20 мин). При температуре воды $25-27^{\circ}$ (воздуха около 30°) заниматься плаванием можно (если это только не первые занятия) до 30 мин.

Чем прохладнее вода в плавательном бассейне или водоеме, тем энергичнее должны быть движения ребенка в воде, тем меньше должно быть во время занятий остановок и пауз.

При появлении у ребенка признаков охлаждения (посинение губ, легкая дрожь, «гусиная кожа», жалобы на холод) следует немедленно выйти с

ним из воды, хорошо растереть тело малыша полотенцем, переодеть его в теплую одежду, энергично проделать несколько упражнений на суше. В любом случае после выхода из воды нужно вытереть полотенцем волосы, уши и все тело, сменить мокрый плавательный костюм на сухую одежду.

4. При занятиях в плавательном бассейне надо строго соблюдать правила внутреннего распорядка. Детям не разрешается бегать по помещениям бассейна, шалить в душевых. Нельзя входить с ребенком в воду без разрешения инструктора.

5. На открытых водоемах заниматься полагается только в специально отведенных для плавания местах, отвечающих всем требованиям безопасности. Все учебные упражнения в воде на мелком месте необходимо выполнять вдоль берега или к берегу (и никогда от берега); нельзя заниматься плаванием в ветреную погоду, при большой волне.

Нельзя злоупотреблять солнцем. Продолжительное пребывание ребенка под прямыми лучами солнца с непокрытой головой может привести к солнечному удару. В слишком жаркий день после выхода из воды и переодевания нужно уйти в тень и там отдохнуть.

6. Не отправляйтесь на занятия плаванием с полным желудком. Входите с малышом в воду не раньше чем через полтора-два часа после еды. Перед плаванием не забудьте сводить ребенка в туалет.



I. Упражнения на суше

Пояснения. Приводимые ниже упражнения (рис. 1) направлены на укрепление мышц, развитие гибкости, координированности движений. Они знакомят ребенка с движениями, с которыми он встретится на занятиях в воде. Упражнения включаются в комплекс утренней зарядки, разминку на суше перед плаванием. Каждое упражнение повторяется не менее 10—12 раз.

1. Потягивание вверх, поднимаясь на носки (ребенок выполняет упражнение вначале самостоятельно, затем с помощью взрослого, который приподнимает его вверх за руки).

2. Вращение рук вперед, затем назад («мельница»).

3. В упоре лежа сгибание и разгибание туловища.

4. Лежа поясницей на мяче, прогибание назад до касания руками пола.

5. Лежа на животе, руки в стороны, приподняв плечи как можно выше, движения руками вверх и вниз («чайка машет крыльями»).

6. Лежа на животе прогнув-





5



6



7



8

шись, захватив руками ноги за стопы, перекатывание с бедер на живот и обратно («птичье гнездо»).

7. Сидя на пятках, оторвав колени от пола, покачивание на стопах назад и вперед («качалка»).

8. В упоре на коленях прогибание и выгибание спины («злая кошка»).

9. Сидя с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем.

10. Лежа на груди прогнувшись, руки вытянуты вперед, попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

11. Лежа в упоре сзади со-

гнув ноги в коленях (живот держать как можно выше), передвижение вперед, назад, боком, опираясь о пол руками и ногами («краб»).

12. Лежа на животе (руки у бедер, голова приподнята), сильным выдохом через рот с несколько вытянутыми вперед губами постараться отбросить воздушный шар подальше.

13. Выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

14. Из исходного положения как при старте пловца с тумбочки выпрыгивание вверх («старт пловца»).



(живот
ше), пе-
зад, бо-
руками

те (руки
поднята),
ерез рот
ыми впе-
ся отбро-
подальше.
вперед и
атываются
шнура —
фективнее

положе-
пловца с
ние вверх

II. Подготовительные упражнения на мелководье

Пояснения. Предлагаемые ниже упражнения должны: 1) приучить ребенка к играм и упражнениям, проводимым на мелком месте водоема (глубина по колени малышу); 2) постепенно закалить его; 3) снять у него чувство боязни перед водой, если оно есть. Упражнения на мелководье желательно сочетать с упражнениями, проводимыми на берегу (см. предыдущий раздел).

Упражнения

1. «Карусель на мелководье» (рис. 2). Малыши, которых взрослый держит за руки, бегают вокруг него друг за другом вначале в одну, затем в другую сторону.

2. «Передвижение под мостом» (рис. 3). Взрослый принимает положение упора лежа углом, изображая «мост», малыши пробегают под «мостом».

3. «Передвижение через туннель» (рис. 4). Взрослый держит в руках гимнастический обруч (это «туннель»); малыши друг за другом пробегают сквозь него.

4. «Приводнение». Взрослый (желательно мужчина) берет прочным хватом ребенка за руки и кружится с ним вокруг своей оси (рис. 5). Затем он как бы случайно задевает поверхность воды стопами ног,

бедрями, животом малыша и, если ребенок не боится, окунает в воду все тело малыша.

5. «Лошадка» (рис. 6). В игре участвуют двое. Первый изображает лошадку, второй — возницу. Второй становится сзади первого и надевает на него «упряжь» — гимнастический обруч. Затем «лошадка» с «возницей» передвигаются по мелководью.

6. «Передвижение по мосткам». Участвует любое количество играющих. Каждый из них должен держать в руках два небольших плоских предмета (плитки, плоские камешки). Играющие выстраиваются на мелком месте лицом к берегу, в 5—7 м от него. По сигналу они должны как можно быстрее выйти на берег, ступая ногами только на свои «мостки», положенные на дно (после того как игрок переступил с первого «мостка» на второй, он перекладывает первый вперед и продолжает движение).

Вариант игры: вместо двух плоских предметов используется один гимнастический обруч. Ребенок кладет обруч на дно перед собой, входит в него (прыжком или шагом), затем продевает обруч вверх через голову и кладет его снова перед собой на дно и т. д.

7. Передача мяча через голову и между ногами (рис. 7).

8. Прыжки с мячом между ногами: зажав пластиковый мяч между стопами, ребенок выполняет прыжки вперед.

9. «Краб». Малыш принимает положение краба (как он это делал ранее в упраж-

нениях дел 1), внает пер

10. (рис. 8). ложение взрослый, небольшой должен гдну и не воду.

11. «Тк лыш, опи ложится ковый мя (рис. 9,1), ющего тюл должен в движений: за «задним ми расслаб де; б) п вдоль тела ласту» (р (рис. 9,2); нуть вдоль правую «л равновесие ти с мяча ясь по дну р

12. То ж на спине (ри

13. Лежа с надувным бедрами или движение по руки. Упражн проводить в в соревновате

14. Лежа вверх с надув ду бедрами, дну опираясь

15. «Вспени гами». Малыш ложение лежа ой руками о ражнении 14) тые, но мелкие

нениях на суше — см. раздел 1), входит в воду и начинает передвигаться по дну.

10. «Краб-носильщик» (рис. 8). Малыш принимает положение краба на мелководье, взрослый кладет ему на живот небольшую гальку. Ребенок должен пройти, как краб, по дну и не уронить камешек в воду.

11. «Тюлень отдыхает». Малыш, опираясь о дно руками, ложится животом на пластиковый мяч и вытягивает ноги (рис. 9,1), изображая отдыхающего тюленя. Затем «тюлень» должен выполнить несколько движений: а) шлепнуть 2—3 раза «задними лапами» (стопами расслабленных ног) по воде; б) поочередно вытянуть вдоль тела то одну «переднюю ласту» (руку), до другую (рис. 9,2); в) попытаться вытянуть вдоль тела левую, затем правую «ласты» и сохранить равновесие (рис. 9,3); г) сползти с мяча в воду, передвигаясь по дну руками.

12. То же упражнение, но на спине (рис. 10).

13. Лежа в воде на груди с надувным кругом между бедрами или без него, передвижение по дну опираясь на руки. Упражнение желательно проводить в парах (рис. 11) и в соревновательной форме.

14. Лежа в воде животом вверх с надувным кругом между бедрами, передвижение по дну опираясь на руки (рис. 12).

15. «Вспениваем воду ногами». Малыш принимает положение лежа на груди с опорой руками о дно (как в упражнении 14) и выполняет частые, но мелкие движения пря-

мыми ногами, стараясь вспенить воду расслабленными стопами ног.

16. То же упражнение, но на спине.

17. То же, что упражнения 15 и 16, но с лапами.

18. «Гонка воздушных шаров». Ребенок в положении лежа на груди с опорой руками о дно передвигается по дну и дует на воздушный шар, подгоняя его по поверхности воды вперед. Упражнение можно проводить как соревнование «Чей шар первым придет к финишу» (рис. 13).

19. «Акваплан» (рис. 14). Роль акваплана выполняет плавательная пенопластовая или деревянная доска (размеры 50—60×30×3 см), к переднему краю которой привязан прочный шнур. Взрослый буксирует «акваплан» (вместе с лежащим на нем малышом) по мелководью, стараясь тянуть за шнур таким образом, чтобы нос доски задирался немного вверх.

20. «Водопад» (рис. 15). Взрослый, зачерпнув воды в ведро, поднимает его и льет ее на малыша. Надо следить, чтобы ребенок, стоя под «водопадом», не тер глаза и не трогал лицо руками.

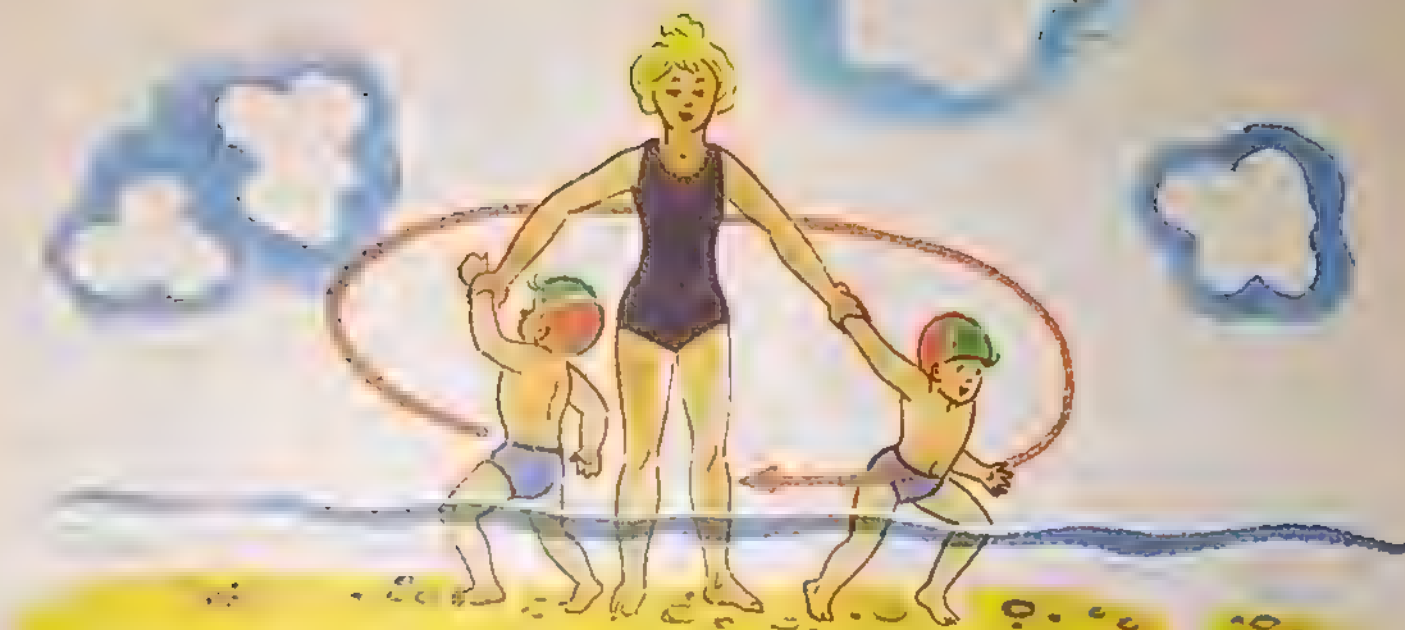


Рис.2

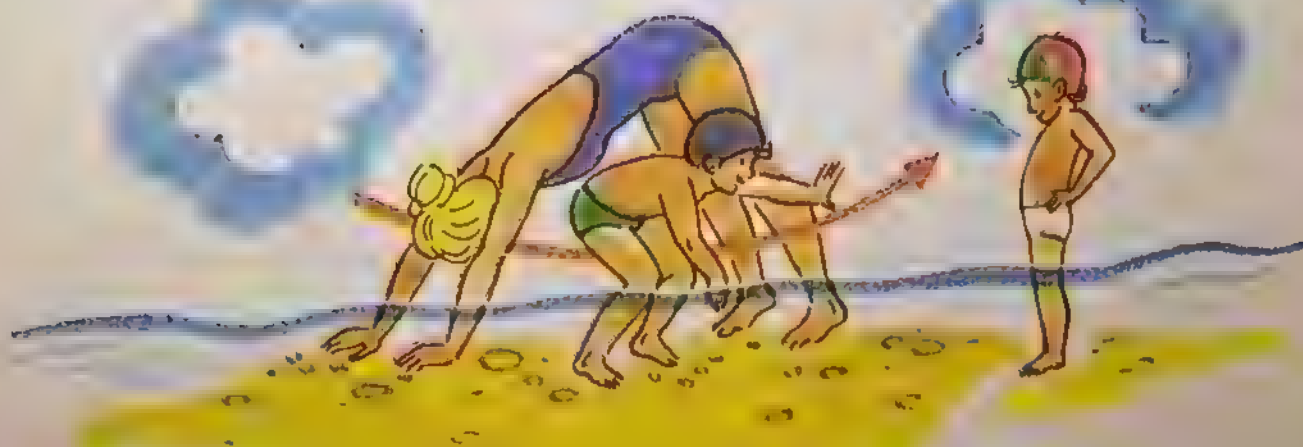


Рис.3

Рис.5



Рис.4



Рис.5

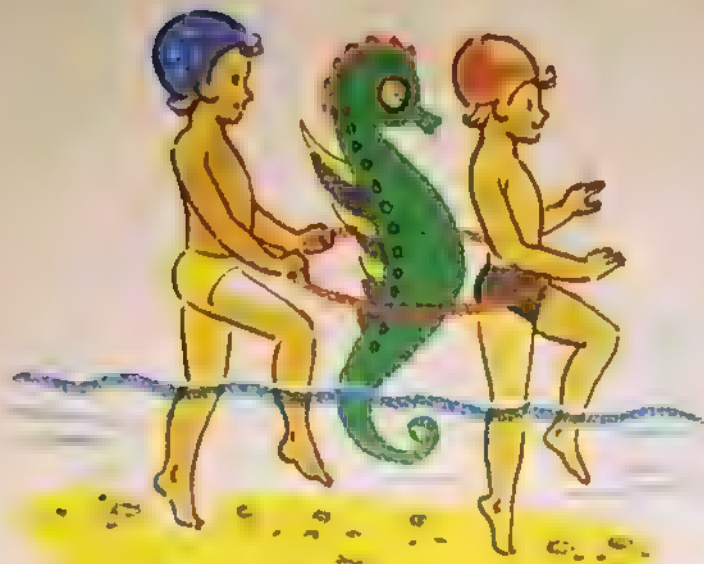


Рис.6



Рис.8

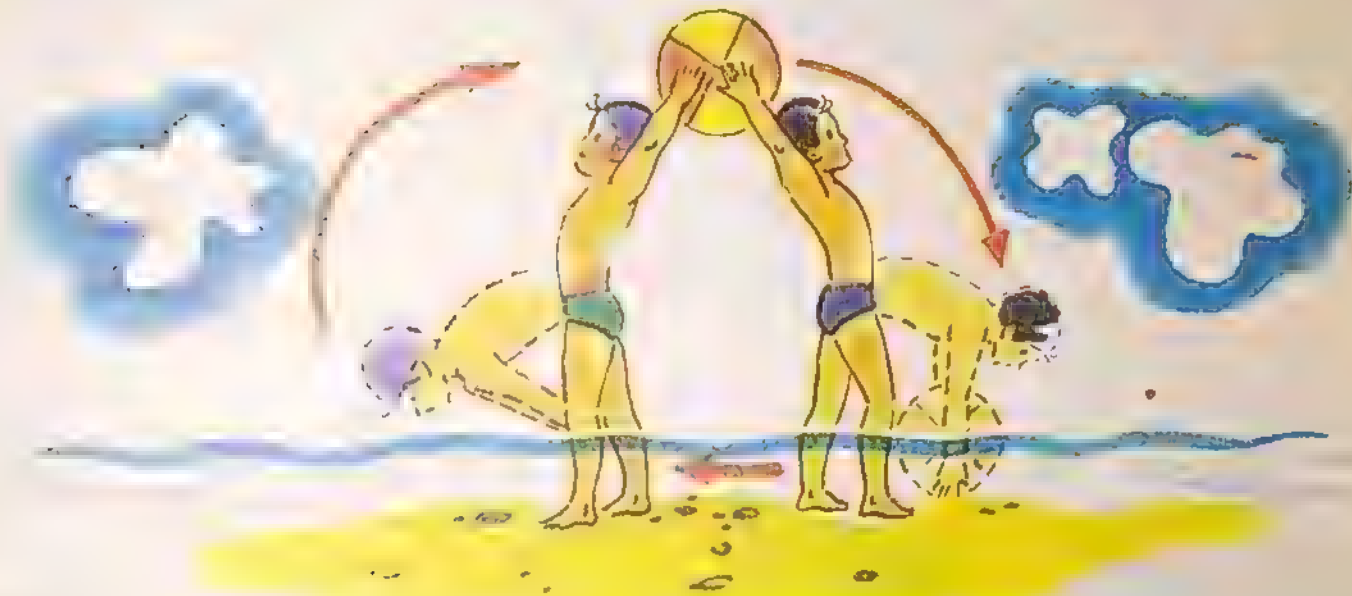


Рис.7

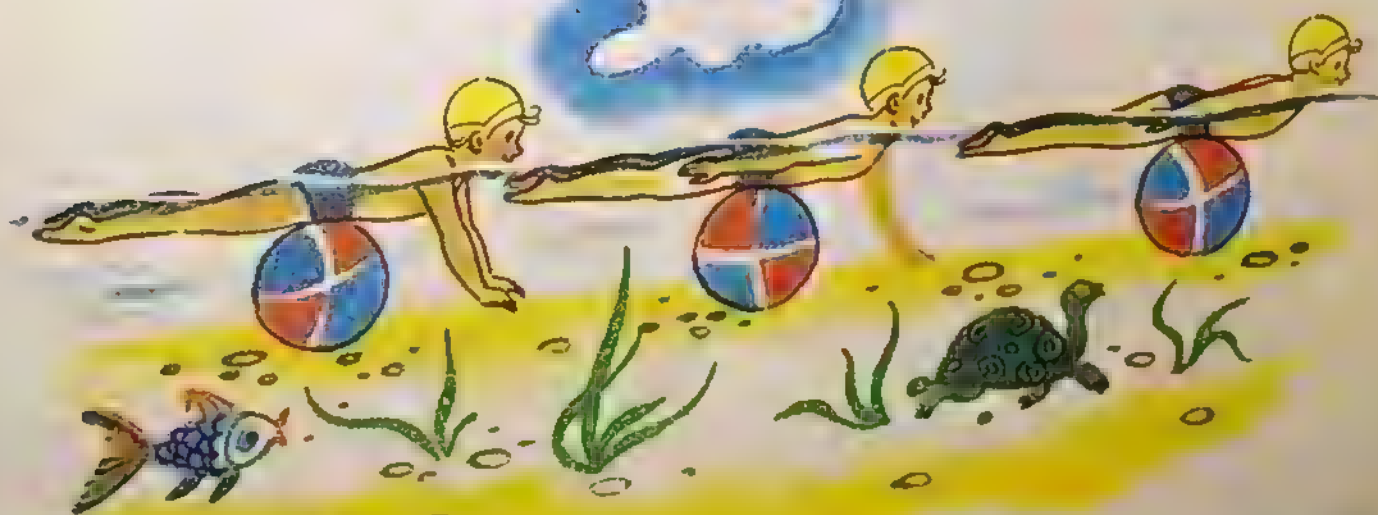


Рис.9

Рис.10

Рис.11



Рис.10

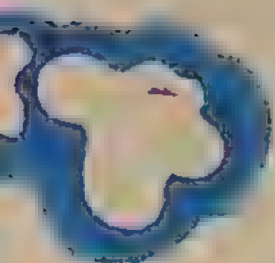


Рис.11



Рис.12

III. Упражнения с погружением в воду

Пояснение: ниже упражнения учить ребенка в воду и за, а также азами плавания в воде.

Для того чтобы ребенок держал голову над водой после вдоха (прежде чем выдох) быстрое и уверенное первое в плавании начинаем с вдоха (прежде чем выдох) — задержка дыхания — погружение в воду.

Параллельно и другой ребенок использует это упражнение в спорте. В этом варианте, продолжая выполнять в воде полностью выходящих ребенка в воду. Советуем и давать упражнения — тяжело «Вы-



Рис.14



Рис.13

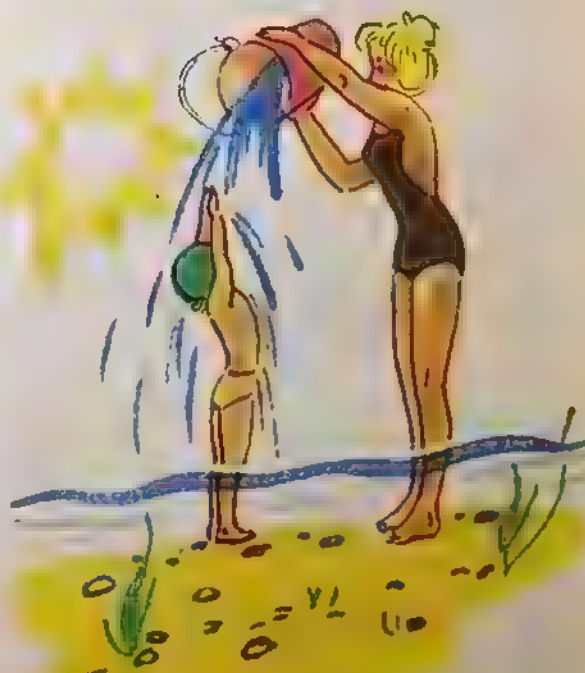


Рис.15

III. Упражнения на суше с погружением лица в воду

Пояснения. Предлагаемые ниже упражнения должны научить ребенка погружать лицо в воду и открывать в ней глаза, а также познакомить его с азами правильного дыхания в воде.

Для того чтобы погружаться под воду или скользить по поверхности воды (см. упражнения в разделах IV и V), ребенок должен научиться задерживать дыхание на 5—7 с после вдоха, а затем (когда рот вновь оказывается над водой) быстро выполнять полноценный выдох и вдох. Это первый вариант дыхания при движениях в воде. С него мы начинаем обучение. Итак: выдох (преимущественно через рот) — вдох (только через рот) — задержка дыхания, погружение лица в воду, открывание в воде глаз.

Параллельно разучивается и другой вариант дыхания. Он используется чаще и, главное, является основным при плавании спортивными способами. В этом варианте выдох (плавный, продолжительный, сильный) выполняется через рот и нос в воду. Контролируйте полноту выдоха по количеству выходящих под водой из рта ребенка воздушных пузырей. Советуем во время упражнений задавать правильный ритм дыхания — командовать протяжно «Вы-ы-ы-дох!» и коротко

«Вдох!». Следите, чтобы ребенок не трогал лицо руками.

Приводимые ниже упражнения можно выполнять на берегу водоема, во дворе дома (в летнее время), в комнате или ванной (в любое время года). Для упражнений, выполняемых на берегу водоема, удобно использовать наполненную водой надувную резиновую (пластиковую) детскую ванну-игрушку или другую подобную емкость. В домашних условиях лучше воспользоваться тазиком.

Упражнения

1. Опускание лица в воду и открывание глаз (рис. 16). Ребенок, сделав выдох-вдох, погружает лицо в воду и открывает глаза, задерживая дыхание на 5 с (считает про себя до 5); затем поднимает лицо из воды, вновь делает энергичный выдох-вдох, снова опускает лицо в воду и т. д. (упражнение повторяется 4—5 раз).

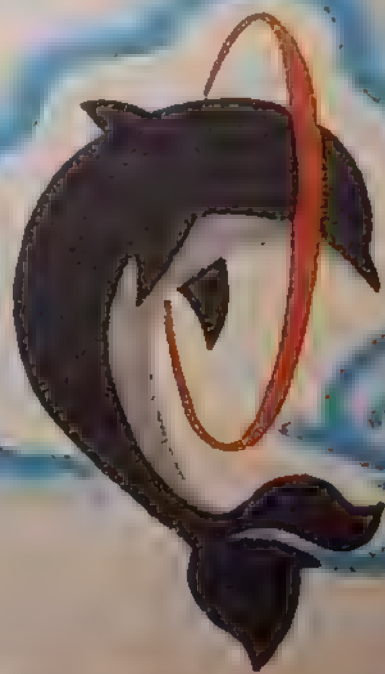




Рис. 16

Если ребенок умеет считать, взрослый кладет на дно перед ним несколько ярких камешков и просит сосчитать их во время погружения лица в воду (в интервалах между погружениями взрослый добавляет камешки или забирает часть их обратно).

2. Опускание лица в воду и продолжительные выдохи.

Малыш делает вдох, погружает лицо в воду, открывает глаза и выполняет продолжительный выдох в воду через рот и нос так, чтобы вода слегка забурлила (упражнение повторяется 8—10 раз подряд). Упражнения 1 и 2 желательно повторить на мелководье, стоя на дне на коленях или лежа с опорой руками о дно.

IV. Упражнения по освоению глубины

Пояснение к освоению глубины приводятся для приобретения навыков в воде на глубине с такими особенностями: ее сопротивление выталкивающей силе. Упражнения следующие: 1) по шагам и 6 гребковым; 2) погружение под воду и глаза и о водой; 3) во время прежде вожительные 4) выполняющие. Чтобы освоить этой группой менее 3 за больше вни под воду и выдохам пошите. Проявляйте заставляйте выполнять у воде и затенения.

Упражнения

1. «Байда» дну вдоль берега, как в

IV. Упражнения по освоению с водой на глубине по пояс

Пояснения. Упражнения по освоению с водой, которые приводятся ниже, помогают приобрести чувство уверенности в воде во время движений на глубине по пояс, знакомят с такими свойствами воды, как ее сопротивление движениям и выталкивающая (архимедова) сила. Упражнения должны последовательно научить ребенка: 1) передвигаться по дну шагом и бегом, помогая себе гребковыми движениями руками; 2) погружаться с головой под воду на 5—7 с, открывать глаза и ориентироваться под водой; 3) правильно дышать во время движений в воде, прежде всего делать продолжительные выдохи в воду; 4) выполнять соскоки в воду. Чтобы освоить упражнения этой группы, потребуется не менее 3 занятий. Уделите больше внимания погружениям под воду и продолжительным выдохам под водой. Не спешите. Проявите терпение. Не заставляйте малыша насильно выполнять задания, это лишь вызовет у него неприязнь к воде и затянет процесс обучения.

Упражнения

1. «Байдарка». Ходьба по дну вдоль берега, помогая руками, как веслами (рис. 17).

Во время гребка рукой кисть необходимо держать плоско, ладонью назад.

2. Окувание с головой под воду (рис. 18). Малыш и взрослый становятся лицом друг к другу и берутся за руки. Затем каждый из них поочередно (начинает взрослый) делает выдох-вдох, задерживает дыхание и приседает под воду на 3—5 с.

3. «Качалка». То же, что упражнение 2, но выполняется непрерывно, в быстром темпе.

4. «Смотрим под водой друг на друга». Малыш и взрослый одновременно приседают под воду, открывают глаза и смотрят под водой в лицо друг другу. Если имеется одна пара подводных очков, можно по очереди надевать их и во время погружения следить сквозь очки за лицом партнера — открывает ли он глаза под водой.

5. «Измерение глубины» (рис. 19). Один упражняющийся держит рейку, как это показано на рисунке; второй, сделав вдох, начинает перехватывать ее руками (как это делают обычно дети во время считалок) вниз до самого дна. Сосчитав количество перехватов, он выныривает из воды и называет полученную цифру.

6. «Водолазы за работой». Один из упражняющихся бросает на дно 2—3 небольших предмета (например, камешка). Другой упражняющийся — «водолаз». Он должен найти предметы на дне и поднять их на поверхность.

7. Подныривание под надувной круг (рис. 20). Малыш подныривает под надувной круг

вдох, погружаясь, открывает глаза, продолжает дышать через рот и воду слегка задерживая (повторяйте упражнение). Упражнение повторяйте, стоя на поверхности или лежа с головой под водой.

(надувную игрушку) таким образом, чтобы приподнять его головой.

8. «Нырять в туннель» (рис. 21). Упражнение выполняется аналогично упражнению 3 из раздела II (см. рис. 4), но теперь обруч полностью погружен в воду.

9. «Топим надувной мяч» (рис. 22). Ребенок должен попытаться руками притопить и «положить» на дно надутый воздухом мяч.

10. «Поплавок» (рис. 23). Ребенок, стоя на дне, приседает, группируется и замирает в этом положении на 5—7 с (обычно вода плавно отрывает ребенка от дна, и он всплывает к поверхности).

11. «Гонка воздушных шаров». То же, что упражнение 18 из раздела II (см. рис. 13), но с передвижением по дну шагом, наклонившись вперед.

12. Продолжительные выдохи под водой. Малыш повторяет упражнения 2 и 4, но во время пребывания под водой (5—7 секунд) выполняет продолжительные выдохи в воду (см. пояснения в разделе III).

13. «Кипятим воду в котле» (рис. 24). Взрослый держит обруч на поверхности воды (это «котел»). Малыш «подныривает» под обруч и выполняет выдох в воду таким образом, чтобы воздушные пузыри всплывали внутри обруча и вода в «котле» бурлила.

14. Соскок в воду вниз ногами (рис. 25). Ребенок делает соскок в воду вниз ногами с высоты 20—50 см (с бортика бассейна, лестницы, мостков, плеч взрослого).

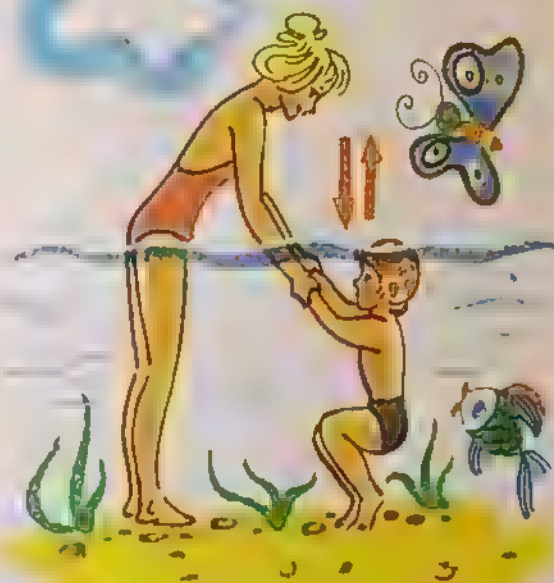


Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.20



Рис.22

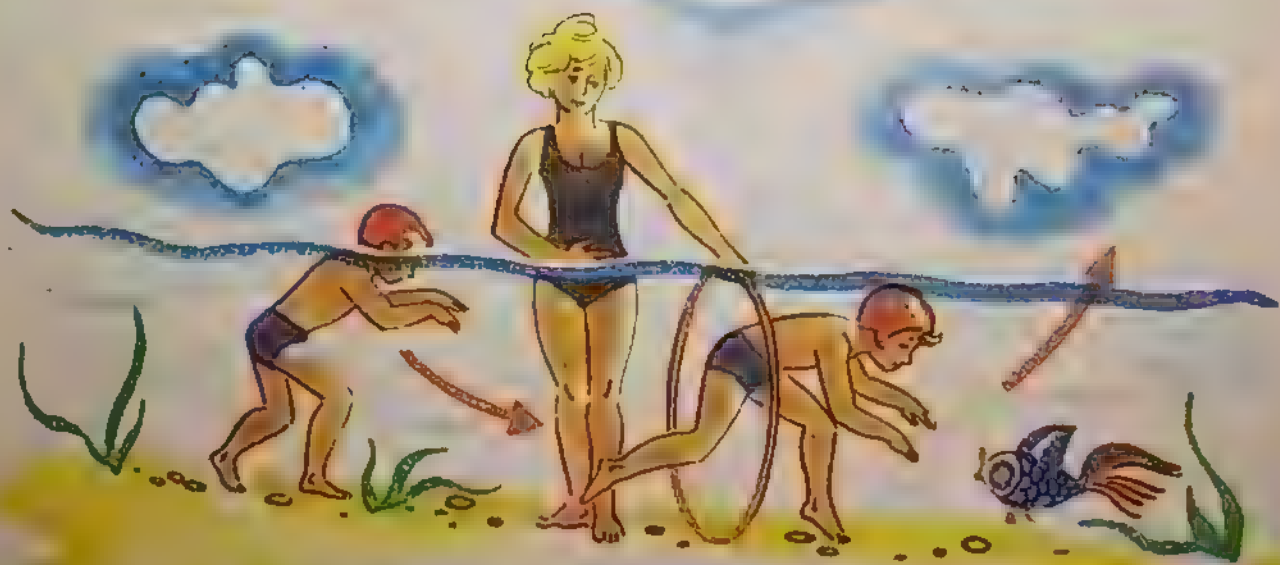


Рис.21

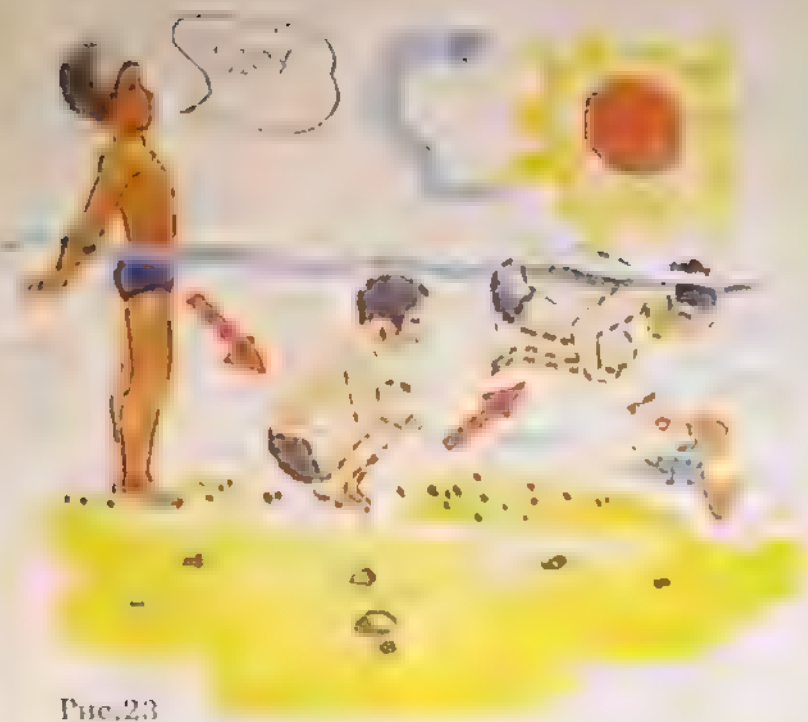


Рис.23

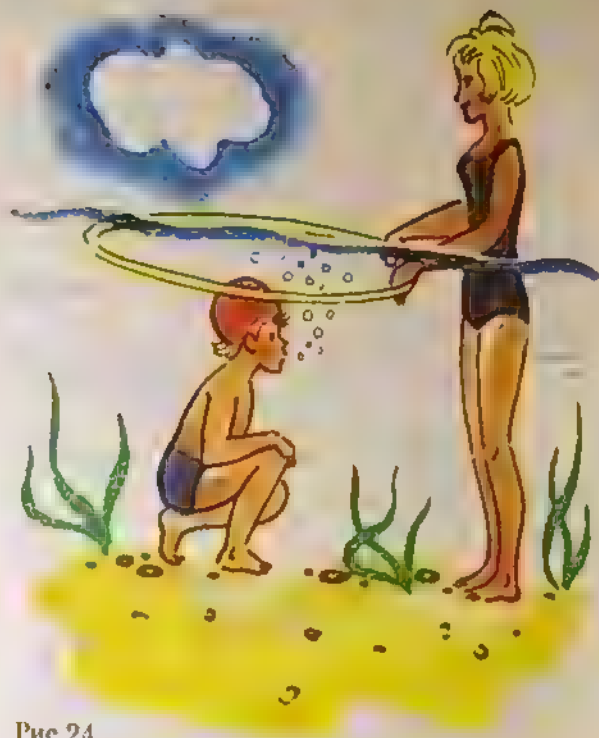


Рис.24



Рис.25

У. Сколь
на груди

Пояснение
нием сколь
ризонтально
ляется пере
в обучении.
воение нав
дет более 6
(при услови
нятий). Если
пешно проде
нения, как «
«Акваплан»,
руках по дну
«Водолазы з
плавок», подн
дувной круг
ваша задача
скольжения о
бом случае уд
не упражнени
5 занятий.
Данный р
потребует осо
педагогическог
дети во время
ток самостояте
скольжение р
ноги, поднимаю
новятся ногами
те терпеливы, н
мя и настойчив
непосредственн
бенку (см. упр
5). Обратите вн
хранение правил
ной головы (почт
верности воды).
Используйте
пытках малыша

У. Скольжение на груди и на спине

Пояснения. Овладение умением скользить в воде в горизонтальном положении является переломным моментом в обучении. В дальнейшем освоение навыка плавания пойдет более быстрыми темпами (при условии регулярности занятий). Если ребенок уже успешно проделал такие упражнения, как «Тюлень отдыхает», «Акваплан», передвижения на руках по дну (см. раздел II), «Водолазы за работой», «Поплавок», подныривание под надувной круг (см. раздел IV), ваша задача при разучивании скольжения облегчается. В любом случае уделите этой группе упражнений не менее 3—5 занятий.

Данный раздел обучения потребует особого внимания и педагогического такта. Нередко дети во время первых попыток самостоятельно выполнить скольжение робеют, сгибают ноги, поднимают голову и становятся ногами на дно. Будьте терпеливы, но в то же время и настойчивы. Оказывайте непосредственную помощь ребенку (см. упражнения 1, 2, 5). Обратите внимание на сохранение правильного положения головы (почти на продольной оси тела) и бедер (у поверхности воды). Используйте в первых попытках малыша выполнять

скольжение детские ласты для ног (они помогут сохранить равновесие тела в воде). В упражнениях 1, 2 и 5 на время поменяйтесь с ребенком ролями: вы выполняете скольжения, он оказывает помощь (этот прием уменьшит неуверенность обучаемого).

Все упражнения в скольжении выполняются на задержке дыхания (5—7 с). Чередуйте подобные упражнения с выдохами в воду.

Упражнения

1. В положении лежа на груди скольжение с помощью партнера. Ребенок ложится в воде грудью и бедрами на руки взрослого и вытягивает свои руки вперед; сделав вдох, он опускает лицо в воду, после чего взрослый перемещается вместе с ребенком, вперед, имитируя скольжение, а затем плавно подталкивает ребенка вперед, давая ему возможность проскользить самостоятельно (рис. 26). Выполнить еще одно подобное упражнение (рис. 27).

2. Скольжение на груди за буксиром. Ребенок, стоя на дне, наклоняется, вытягивает руки вперед и захватывает конец шнура-буксира (другой конец буксира — в руках взрослого). Когда он сделает вдох и опустит лицо в воду, взрослый начинает движение вперед по дну, буксируя за собой малыша (рис. 28).

3. Оттолкнувшись от дна, скольжение лежа на груди. Ребенок, стоя на дне, наклоняется и вытягивает руки вперед, затем приседает и, оттолкнув-

шись ногами, выполняет скольжение.

4. То же, что 3-е упражнение, но одна рука вытянута вперед, другая — у бедра.

Добейтесь, чтобы в упражнениях 3 и 4 ребенок мог проскользить 2 м.

5. Лежа на спине, скольжение с помощью партнера. Упражнения, показанные на рис.

29 и 30, выполняются аналогично упражнению 1, но ребенок лежит на спине и обе его руки вытянуты вперед.

6. Оттолкнувшись от дна, скольжение на спине. Ребенок, стоя на дне, приседает, отклоняется назад, медленно отталкивается от дна и выполняет скольжение на спине, оставляя руки у бедер (рис. 31).

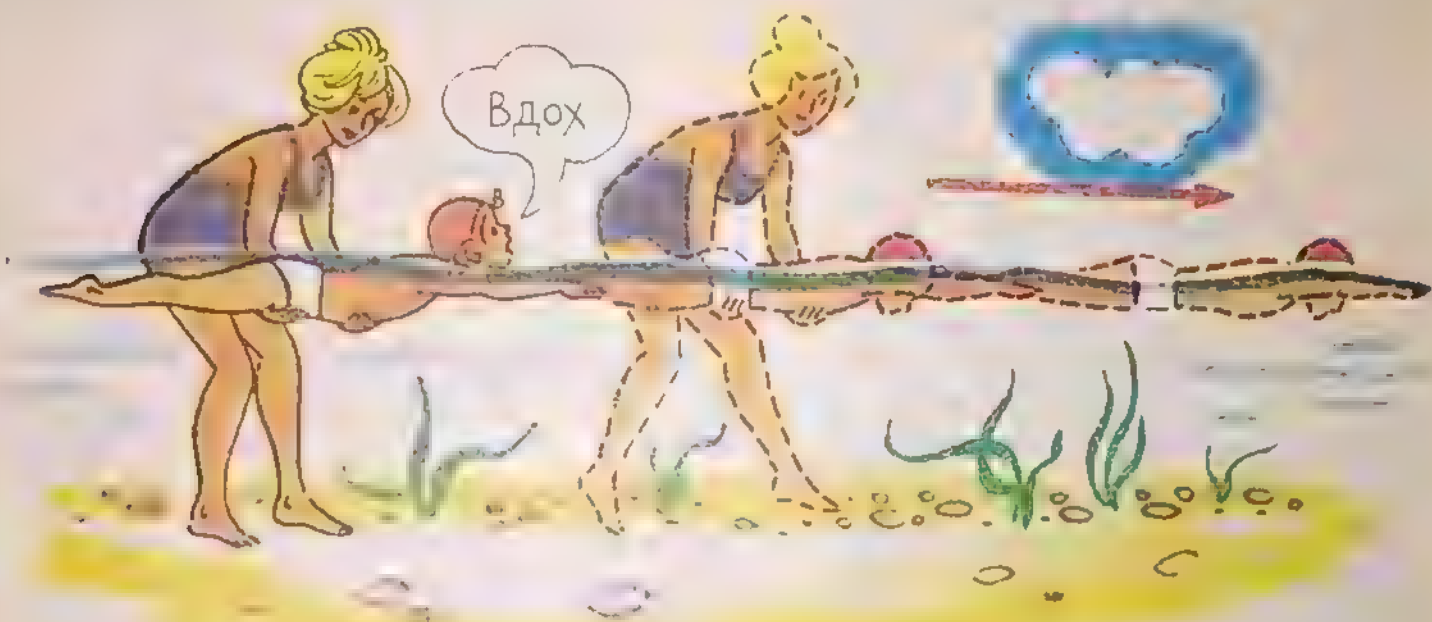


Рис.26



Рис.27

Рис.28

Рис.29

Рис.30

анало-
о ребе-
обе его
от дна,
Ребенок,
т, откло-
но оттал-
ыполняет
оставляя
).

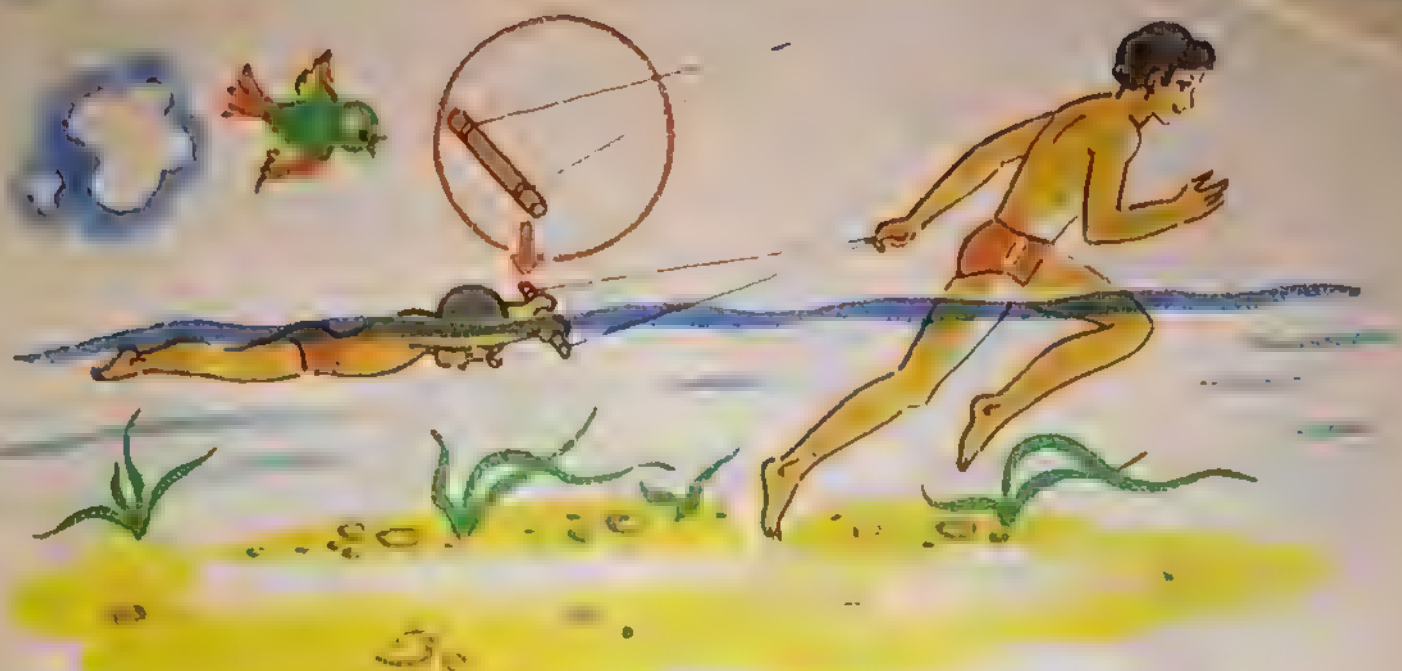


Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32

7. То же упражнение, но с руками, вытянутыми вперед (рис. 32), а также с одной рукой, вытянутой вперед, дру-

гая удерживается у бедра. Добейтесь, чтобы в упражнениях 6 и 7 ребенок мог проскользить около 2 м.

Пояснения.
ниже упражнения совершенствования и одновременные простейшие упражнения, включая техники плавания способами. Удешевление упражнений с малышами

Упражнения

1. Скольжение на груди (вперед) с частыми движениями при плавании кролем. То же, но одна другая вытянута.
2. Скольжение на спине (руки вытянуты попеременно ногами, крестом).
3. Скольжение на спине с попеременными движениями гребковыми движениями вверх и вниз (рис. 35). Делать выплывание, вверх — упражнение являющееся на сплавании даются особенного труда, ритмичное дыхание несколько занятий

VI. Элементарные гребковые движения в скольжении

Пояснения. Предлагаемые ниже упражнения позволяют совершенствовать навык скольжения и одновременно разучивать простейшие гребковые движения, включающие элементы техники плавания спортивными способами. Уделите этой группе упражнений не менее 3 занятий с малышом.

Упражнения

1. Скольжение в положении на груди (руки вытянуты вперед) с частыми попеременными движениями ногами, как при плавании кролем (рис. 33). То же, но одна рука у бедра, другая вытянута вперед.

2. Скольжение в положении на спине (руки у бедер) с частыми попеременными движениями ногами, как при плавании кролем (рис. 34).

3. Скольжение в положении на спине с попеременными движениями ногами кролем и гребковыми движениями кистями вверх и вниз (локти неподжны) около бедер (рис. 35). Движения кистями вниз выполняются энергично, вверх — мягко. Данное упражнение является по сути дела облегченным способом плавания на спине. Если упражнение дается ребенку без особого труда, поставьте ему ритмичное дыхание, и через несколько занятий он уже смо-

жет проплывать на спине 4—5 м. (О технике спортивного способа на спине и методике обучения рассказано в книжке Л. П. Макаренко «Учитесь плавать на спине», ФиС, 1984).

4. Скольжение в положении на груди с последующим гребком двумя руками до бедер (рис. 36).

5. Скольжение в положении на груди с последующими поочередными гребками до бедер сначала одной, затем другой рукой (рис. 37).

6. Скольжение подобно дельфину (рис. 38). Упражнение выполняется с ластами на ногах. Ласты — это «дельфиний хвост». Ребенку необходимо во время скольжения по поверхности воды выполнить 3—4 энергичных движения «дельфиний хвостом» вверх и вниз.

7. Выпрыгивание из воды подобно дельфину. То же, что упражнение 6, но во время отталкивания от дна для скольжения в положении на груди ребенок выпрыгивает вверх и шлепается животом в воду (как это делают дельфины), после чего выполняет по-дельфиньи движения ногами.



живается у бедер.
тось, чтобы в упраж-
и 7 ребенок мог про-
около 2 м.

Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37

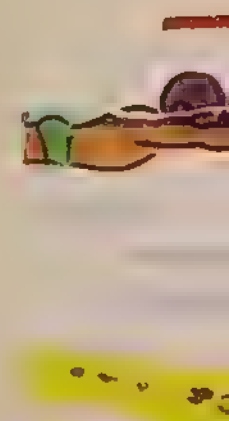


Рис.38



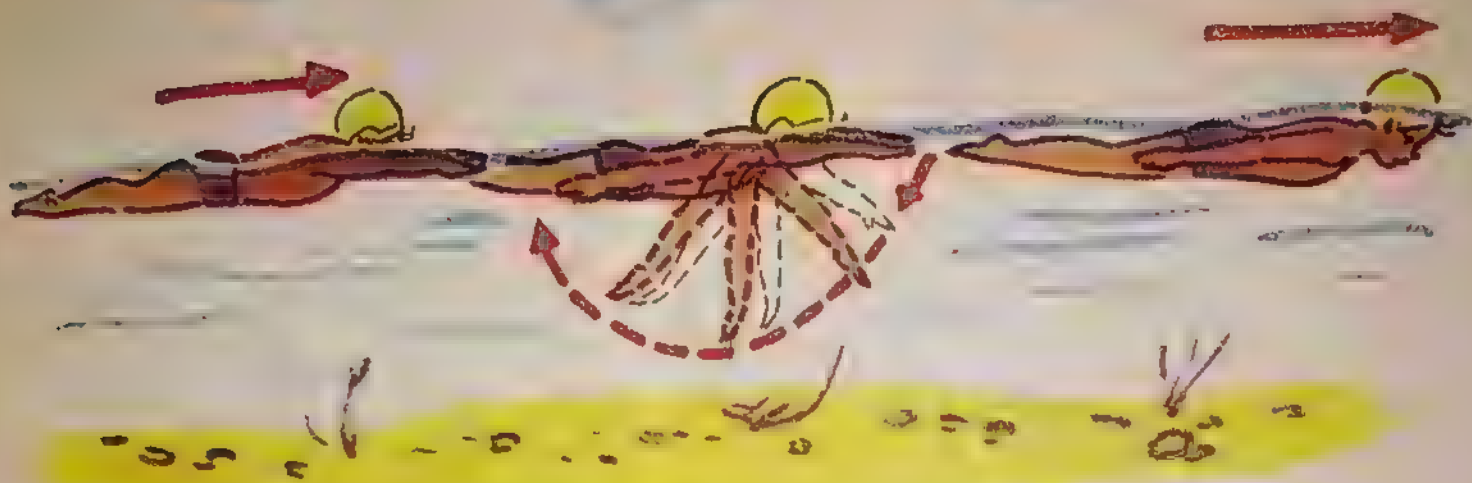


Рис.36

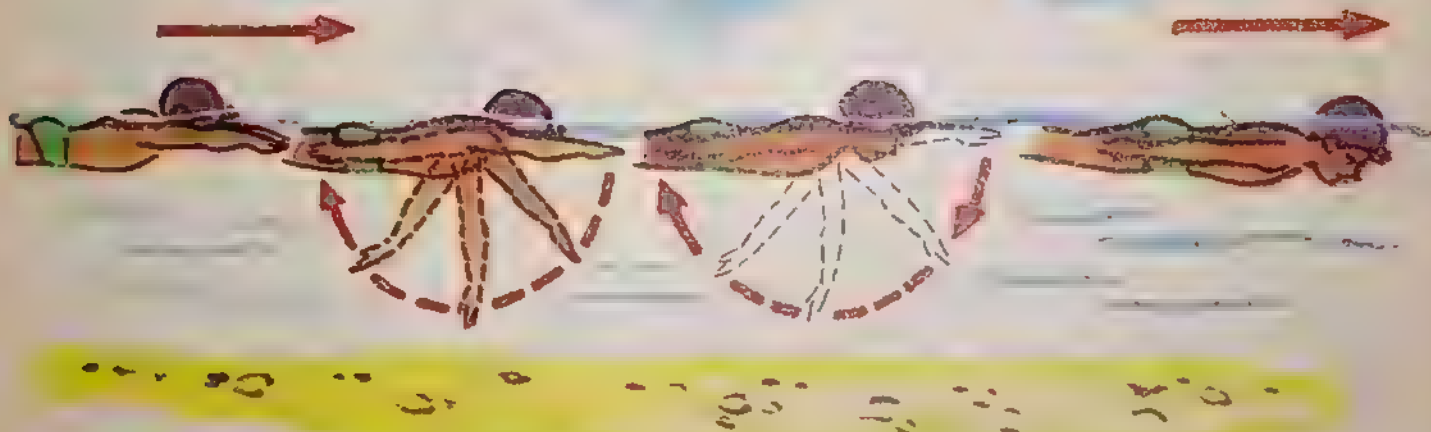


Рис.37

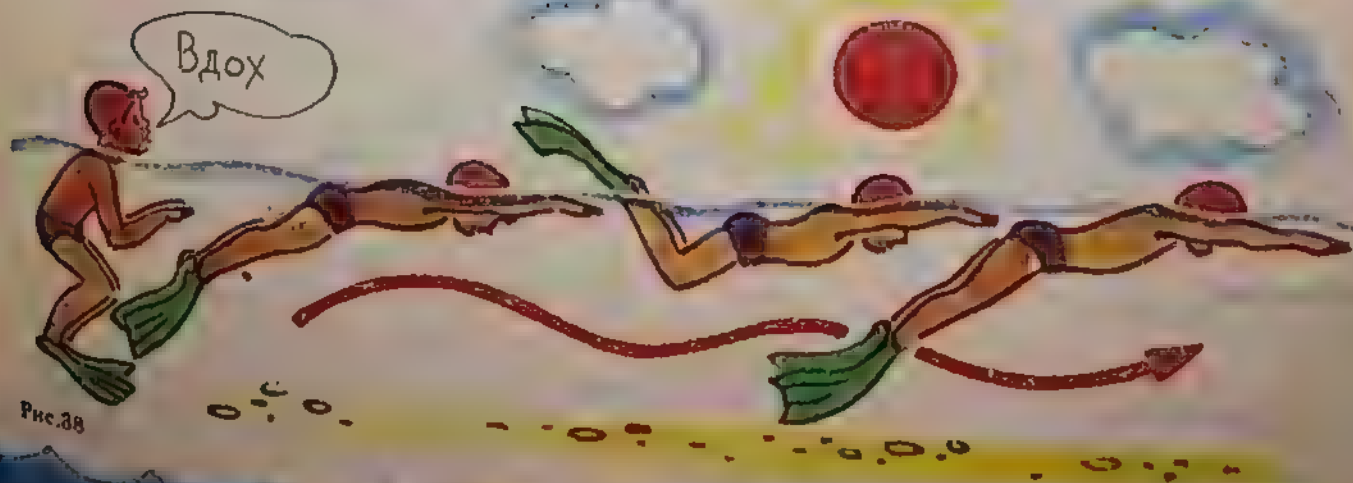


Рис.38

VII. Плавание кролем

Пояснения. Основу техники плавания кролем (рис. 39) составляют попеременные движения ногами, согласуемые с вдохом через рот при повороте головы в сторону и выдохом через рот и нос при повороте головы лицом вниз.

Технику плавания кролем осваивают по элементам. Последовательно разучивают: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) дыхание и его согласование с движениями рук; 4) согласование движений рук и ног (без дыхания); 5) согласование движений ног, рук и дыхания. Если предыдущий материал хорошо освоен ребенком, вы за 10—15 занятий сможете обучить его умению проплывать 4—5 м кролем без дыхания, а еще примерно через 10 занятий — 6—8 м кролем с дыханием. В дальнейшем остается совершенствовать навык.

Упражнения

1. Имитация движений ногами кролем, лежа на мелководье с опорой руками о дно (см. упражнение 16 в разделе II).

2. Движения ногами кролем в скольжении при выполнении упражнений 1—6 из раздела V и упражнений 3 и 4 из раздела VI.

3. Плавание с помощью движений ногами кролем, опира-

ясь вытянутыми вперед руками на надувной круг (рис. 40).

4. Имитация мельницеобразных движений руками, стоя на дне в наклоне (рис. 41).

5. Плавание с помощью движений руками кролем с надувным кругом между бедрами (рис. 42).

6. Имитация дыхания, как при плавании кролем, стоя в наклоне на дне: вдох через рот при повороте головы лицом в сторону, выдох в воду при повороте головы лицом вниз (рис. 43).

7. Плавание с помощью движений ногами кролем (в положении одна рука вытянута вперед и опирается на надувной круг, другая у бедра) с поворотом головы в сторону и выполнением вдоха (рис. 44).

8. Имитация движений руками кролем в согласовании с дыханием, стоя на дне в наклоне (рис. 45). Вдох выполняется во время выхода руки из воды и начала ее движения по воздуху.

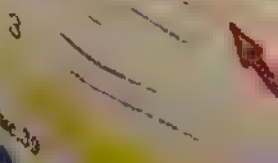
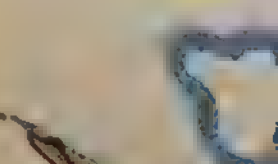
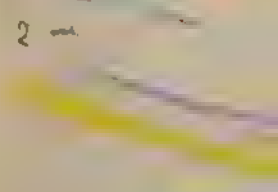
9. Плавание с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается на надувной круг) в согласовании с дыханием (рис. 46).

10. То же, что упражнение 5 (см. рис. 42), но в согласовании с дыханием.

11. Плавание кролем с помощью движений руками и ногами. Выполнить 2—3 полных цикла движений кролем на задержке дыхания, остановиться и стать на дно, сделать 2—3 полных выдоха-вдоха, вновь повторить упражнение и т. д. (до 3—4 повторений подряд).

12. То же, что упражне-

ние 11, но д
выполнять в
дыханием. Для
ха необходим
ну руку, выт
(после завер
другую — выт
(после входа
вернуть голову



ние 11, но движения руками выполнять в согласовании с дыханием. Для выполнения вдоха необходимо задержать одну руку, вытянутой у бедра (после завершения гребка), другую — вытянутой вперед (после входа ее в воду), повернуть голову лицом в сто-

рону руки, вытянутой у бедра, выполнить вдох (как это делалось в упражнении 7 — см. рис. 44) и продолжить плавание.

13. Плавание кролем, выполняя вдох вначале через 4 гребка руками, затем — через 2 гребка (см. рис. 39).



Рис. 39



Рис.40



Рис.44



Рис.41



Рис.45



Рис.42

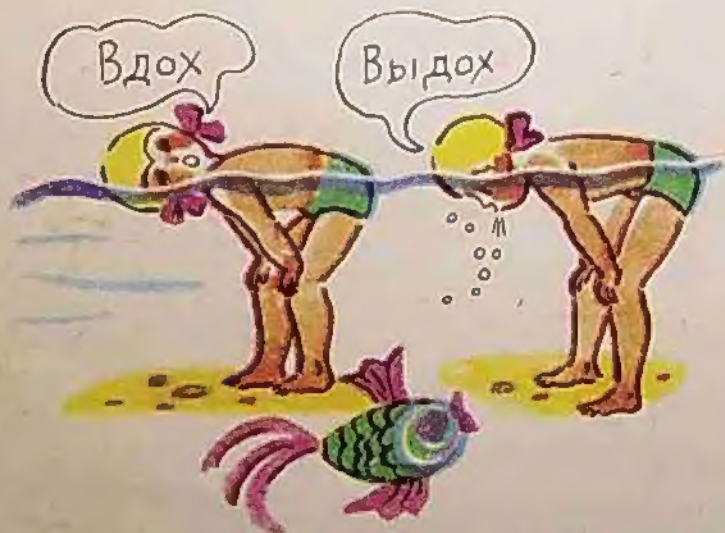


Рис.43



Рис.46

что

Уважа-
емые! Вы-
ша аза-
приучил
зическим
суше. Т
преврати-
турой в
малыша.
путь к эт
мейные з
постепенн
бенка к
1-го и 2-
и девочки
мы 1 сту
тов» ком
выполнить
пени по

Уважаемые товарищи взрослые! Вы обучили своего малыша азам техники плавания, приучили его к занятиям физическими упражнениями на суше. Теперь ваша задача — превратить занятия физкультурой в личную потребность малыша. Наиболее верный путь к этому — регулярные семейные занятия физкультурой, постепенное приобщение ребенка к спорту. Школьники 1-го и 2-го классов (мальчики и девочки) могут сдавать нормы I ступени «К стартам готов» комплекса ГТО. Чтобы выполнить норматив этой ступени по плаванию на золотой

значок, необходимо проплыть любым способом без учета времени дистанцию 25 м. Подробнее о технике плавания спортивными способами и подготовке к первым стартам вы можете прочитать в других книжках Л. П. Макаренко, выпущенных издательством «ФиС»: «Учитесь плавать кролем (1981 г.)», «Учитесь плавать на спине» (1984 г.), «Учитесь плавать баттерфляем (дельфином)» (1982 г.), «Учитесь плавать брассом» (1983 г.). Желаем успехов в подготовке вашего ребенка к сдаче норм Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне».



Вдох

Вдох

УЧИТЕ

Л.П.Макаренко

ПЛАВАТЬ МАЛЫШЕЙ

25 к.

М15 Макаренко Л. П.
Учите плавать малышей. —
М.: Физкультура и спорт,
1985. — 32 с., ил.

ББК 75.717.5
М15

Наглядное пособие для обучения
плаванию детей 3—5 лет.

М 4202000000—052 ББК 75.717.5
009[01]—85 114—85 7 А5.1

© Издательство «Физкультура и спорт»,
1985 г.

Леонид Прокофьевич Макаренко
УЧИТЕ ПЛАВАТЬ МАЛЫШЕЙ

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич. Редактор Г. Б. Хотянова. Художник А. И. Варфоломеев. Художественный редактор В. А. Жигарев. Технический редактор О. П. Жигарева. Корректор А. А. Лаврова. Сдано в набор 11.09.84. Подписано к печати 23.04.85. А 08909. Формат 70×90^{1/32}. Бумага офсетная. Гарнитура «Журн. рубленая». Офсетная печать. Усл. п. л. 1,17. Усл. кр.-отт. 4,68: Уч.-изд. л. 1,74. Тираж 200 000 экз. Издат. № 7517. Заказ № 1067. Цена 25 к.



Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт»
Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6,
Каляевская, 27. Типография изд-ва «Калининградская правда»,
Калининград (обл.), ул. Карла Маркса, 18.